

Étkezés	2024.08.05 Hétfő	2024.08.06 Kedd	2024.08.07 Szerda	2024.08.08 Csütörtök	2024.08.09 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej 1,5% <sup>07</sup> , Margarin/ csészés, Teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Méz/ maci  E: 324,70kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 52,10g Só: 1,04g  Zsír: 6,60g Feh.: 12,73g Cuk: 16,20g Ca: 307,99mg	Tej 1,5% <sup>07</sup> , Fahéjas gabonapehely <sup>1,5,6,7,8,11</sup>  E: 266,10kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 44,95g Só: 0,53g  Zsír: 4,79g Feh.: 10,49g Cuk: g Ca: 285,00mg	Kígyóuborka, Tejszínes sajtkrém tömlős <sup>***7</sup> , Félbarna kenyér <sup>+++1</sup> , Tejeskávé <sup>7</sup>  E: 314,52kcal Tel.zsír: 5,67g CH: 47,92g Só: 1,25g  Zsír: 7,45g Feh.: 14,13g Cuk: 5,00g Ca: 460,57mg	Tej 1,5% <sup>07</sup> , Margarin/ csészés, Csirkemell sonka, Hónapos retetek <sup>+++</sup> , Teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 289,67kcal Tel.zsír: 3,76g CH: 37,96g Só: 1,54g  Zsír: 6,91g Feh.: 17,45g Cuk: g Ca: 317,62mg	Kakaó 1,5% <sup>07</sup> , Foszlós kalács <sup>1,3,7</sup>  E: 341,18kcal Tel.zsír: 4,53g CH: 53,08g Só: 0,70g  Zsír: 8,15g Feh.: 13,63g Cuk: 8,55g Ca: 309,51mg
<b>Ebéd</b>	Minestrone leves <sup>1,3,9</sup> , Zöldborsófőzelék <sup>1,7</sup> , Fokhagymás csirketokány feltét <sup>+++1</sup> , Félbarna kenyér ebéd <sup>+++1</sup>  E: 514,07kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 55,65g Só: 0,96g  Zsír: 17,33g Feh.: 29,11g Cuk: 3,00g Ca: 129,25mg	Zellerkrémleves <sup>+++1,7,9</sup> , Rizeshús <sup>+++</sup> , Levesgyöngy <sup>1,3,7</sup> , Vegyesvágott <sup>10,12</sup>  E: 466,36kcal Tel.zsír: 3,54g CH: 57,47g Só: 1,15g  Zsír: 16,44g Feh.: 18,09g Cuk: g Ca: 79,38mg	Húsgaluskaleves <sup>+++1,3</sup> , Mákos guba <sup>1,3,7</sup> , Vanília mártás <sup>7</sup> , Alma  E: 569,18kcal Tel.zsír: 5,57g CH: 81,17g Só: 1,72g  Zsír: 15,37g Feh.: 24,90g Cuk: 14,99g Ca: 452,73mg	Sárgaborsókrém leves <sup>1,7</sup> , zsemlecocka <sup>1,5,8,11</sup> , Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya fél adag <sup>+++7</sup> , Coleslaw saláta <sup>+++3,7,10</sup>  E: 527,87kcal Tel.zsír: 4,60g CH: 49,01g Só: 1,23g  Zsír: 17,71g Feh.: 35,45g Cuk: 2,12g Ca: 72,22mg	Csontleves cérnametélttel <sup>+++1,3,9</sup> , Hentes tokány <sup>+++1,10,12</sup> , Párolt rizs, Zabrudi <sup>+++1,5,6,8</sup>  E: 579,09kcal Tel.zsír: 2,15g CH: 71,30g Só: 0,72g  Zsír: 16,73g Feh.: 18,67g Cuk: g Ca: 43,90mg
<b>Uzsonna</b>	Margarin/csészés, Zala felvágott, Teljes kiörlésű zsemle <sup>+++1</sup> , jégsaláta <sup>+++</sup>  E: 215,90kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 30,15g Só: 1,10g  Zsír: 5,77g Feh.: 8,25g Cuk: g Ca: 11,08mg	Körözött csészés <sup>7</sup> , Hónapos retetek <sup>+++</sup> , Teljes kiörlésű kifli <sup>+++1</sup>  E: 234,77kcal Tel.zsír: 3,72g CH: 32,06g Só: 0,89g  Zsír: 6,33g Feh.: 10,51g Cuk: g Ca: 14,10mg	tojáskrém capriovus <sup>+++3</sup> , Paradicsom, Teljes kiörlésű zsemle <sup>+++1</sup>  E: 207,67kcal Tel.zsír: 0,31g CH: 31,46g Só: 0,89g  Zsír: 5,00g Feh.: 6,65g Cuk: g Ca: 4,20mg	Kefir <sup>7</sup> , Tejes kifli <sup>+++1,7</sup>  E: 251,05kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 37,70g Só: 0,90g  Zsír: 6,50g Feh.: 9,85g Cuk: g Ca: 190,55mg	Vajkrém/natúr <sup>+++</sup> , újbagyama <sup>***</sup> , Teljes kiörlésű zsemle <sup>+++1</sup>  E: 199,46kcal Tel.zsír: 0,31g CH: 31,12g Só: 0,60g  Zsír: 4,99g Feh.: 5,87g Cuk: g Ca: 14,40mg
Energia:	1 054,67kcal	967,23kcal	1 091,37kcal	1 068,59kcal	1 119,73kcal
Zsír:	29,70g	27,56g	27,82g	31,12g	29,86g
Telített zsírsav:	8,57g	9,92g	11,56g	11,83g	6,99g
Fehérje:	50,09g	39,09g	45,67g	62,75g	38,16g
Szénhidrát:	137,90g	134,48g	160,55g	124,67g	155,51g
Hozzáadott cukor:	19,20g	g	19,98g	2,12g	8,55g
Só:	3,11g	2,58g	3,87g	3,67g	2,01g
Ca:	448,32mg	378,48mg	917,50mg	580,39mg	367,81mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt  
A változás jogát fenntartjuk!